

Утверждено

Директор МОУ «Татищевский лицей»

_____ О. И. Арзамасцева

МОУ «Татищевский лицей»

Примерное десятидневное меню

составлено по сборнику технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания.

Издание пятое, переизданное в 2-х частях, Уфа 2021; Пермь 2013

Составители: ООО Фирма «Партнер»; профессор Перевало А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

День – Понедельник
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Каша молочная «Дружба»	180/5	4,5	7,8	30,1	216	0,11	0,14	0,48	114,7	33,38	0,72	210/2
Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9	10,1
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	16	9	2,2	112
Итого:	575	11,88	12,87	60,8	430	0,24	0,31	11,6	165,73	63,93	4,88	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Суп из овощей с фасолью	250	3,7	4,4	4,4	115,5	0,11	0,1	15,7	50	33,5	1,45	143
Макаронные изделия отварные	195/5	7,2	4,79	43,2	251,9	0,08	0,02	0	11,96	9,48	0,95	227
Куры отварные	100	25	26,2	0,4	179	0,1	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,2	248
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,1	3,6	62	0,02	0,02	2,55	14,5	12,5	0,55	9
Итого:	950	40,53	43,13	84,6	819,4	1,3	0,46	22,27	146,73	136,51	9,54	
Итого:	1525	52,41	56	145,4	1249	1,54	0,77	33,87	312,46	200,44	14,42	

День – второй
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углев од ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88	227/2
Куры отварные	100	25	26,2	0,4	179	0,12	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Компот из плодов или ягод сушеных с С- витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,7	0,73	309
Итого:	535	34,68	30,97	81,3	609	0,28	0,33	1,7	92,84	82,79	5,99	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	0,08	0,06	4,6	13,85	17,67	0,76	64
Плов из отварной курицы	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	1,95	4,55	2,6	61,5	0,02	0,05	6,6	21,73	8	0,46	9
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Компот из плодов или ягод сушеных с С- витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,7	0,73	309
Итого:	850	48,83	56,52	107,6	1190	1,21	0,46	12,31	140,7	151,49	8,52	
Итого:	1385	83,51	87,49	188,9	1799	1,49	0,79	14,01	233,54	234,28	14,51	

День – третий
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Плов из отварной говядины	250	13	17,8	50,1	465	0,07	0,12	0,27	21,77	56,6	2,85	120
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Итого:	500	15,18	18,07	70,8	573	0,15	0,15	1,39	37	73,83	3,91	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,9	1,08	58
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	10,6	6,8	46,3	312	0,31	0,16	0	17,21	162,83	5,58	183
Котлеты рубленые из птицы	120	18	25,7	18,6	382	0,09	0,13	0,47	26,4	27,22	2,15	136
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,2	248
Икра кабачковая консервированная	50	0	3,5	3,5	45	0,01	0	3,5	20,5	7,5	0,35	б/н
Итого:	970	29,18	44,07	114,2	1061	1,452	0,433	14,4	140,48	265,66	12,37	
Итого:	1470	44,36	62,14	185	1634	1,602	0,583	15,79	177,48	339,49	16,28	

День – четвертый
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Картофель и овощи тушеные	250	2,1	8,7	30,3	250	0,17	0,13	15,2	23,2	42,51	1,67	159
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах витаминизированный	200	0	0	20	76	0	0	45	0,48	0	0,06	324
Итого:	500	4,08	8,97	61,7	396	0,25	0,16	60,2	36,18	59,01	2,73	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,5	4,7	45	250	0,04	0,03	0	8,09	30,52	0,63	187
Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	0,3	2,3	34	90	1	405
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах витаминизированный	200	0	0	20	76	0	0	45	0,48	0	0,06	324
Кукуруза консервированная	50	3,83	0,16	4,66	24,16	0	0	2	18,2	5,41	0,11	1
Итого:	920	27,31	24,13	102,86	773,2	1,1	0,46	61,31	131,39	185,79	5,48	
Итого:	1420	31,39	33,1	164,56	1169	1,35	0,62	121,5	167,57	244,8	8,21	

День – пятый
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	5	6,8	46,3	312	0,31	0,16	0	17,21	162,83	5,58	183
Бефстроганов из отварного мяса	100	17,7	15,2	3,2	244	0,02	0,06	0,06	17,26	19,72	2,12	94
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Чай с сахаром с С- витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Итого:	550	24,88	22,27	70	662	0,41	0,27	25,06	47,23	199,05	8,73	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69
Макаронные изделия отварные	195/5	7,2	4,76	43,2	251,9	0,08	0,02	0	11,96	9,48	0,95	227
Куры отварные	100	25	26,2	0,4	179	0,12	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,2	248
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Чай с сахаром с С- витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0,7	5,05	3	60	0,02	0,04	21,3	19	9,5	0,4	3
Итого:	950	38,98	42,18	90,1	785,9	1,26	0,43	57,72	120,57	119,78	8,67	
Итого:	1500	63,86	54,45	160,1	1447,9	1,67	0,7	82,78	167,8	318,83	17,4	

День – шестой
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Каша рисовая молочная вязкая	250/10	7,2	9,9	48,9	319	0,07	0,17	0,26	144,76	40,68	0,57	191
Бутерброд с маслом и сыром	20/10/5	5	7,1	14,5	146	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68	2
Хлеб пшеничный	30	1,18	0,18	8,7	42	0,03	0,01	0	4,1	5,9	0,36	1,5
Чай с сахаром с С- витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Итого:	525	13,58	17,18	81,2	543	0,15	0,24	25,33	256,61	61,98	1,74	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55
Плов из отварной курицы	250	38,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Сок фруктовый витаминизированный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0,4	14	0	2,8	1/3
Горошек консервированный	50	3,3	0,02	6,8	53	0,1	0,05	4,36	21,15	21,85	0,74	7/12
Итого:	850	49,38	54,79	75,5	1140	1,27	0,42	21,32	146,22	145,22	10,84	
Итого:	1375	62,96	71,97	156,7	1683	1,42	0,66	46,65	402,83	207,81	12,58	

День – седьмой
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	4,5	6,8	46,3	312	0,31	0,16	0	17,21	162,83	5,58	183/1
Гуляш из отварной говядины	100	13,4	13,4	3,1	188	0,03	0,07	0,29	11,5	18,54	1,85	97
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Какао с молоком витаминизированный	200	3,5	3,1	19,5	95	0,03	0,12	0,52	109	21,05	0,57	306
Итого:	535	23,38	23,57	80,3	665	0,45	0,38	0,81	150,21	218,92	9	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Рассольник «Ленинградский»	250	2,4	5	15,7	123	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86	56
Пюре гороховое	200/7	20,1	7,7	47,2	364	0,69	0,14	0	112,39	101,65	6,61	178
Биточки рубленные из птицы (паровые)	80/40	16,3	15,58	8,9	245	0,04	0,09	0,22	37,5	15,06	1	135
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	35	12,2	3,23	0,64	319
Салат «Школьный»	50	0,85	3,7	3,7	54	0,02	0,02	2,29	16,7	10,43	0,56	32
Итого:	927	43,73	32,65	124,8	1048	1,82	0,43	44,22	231,83	193,55	12,62	
Итого:	1462	67,11	56,22	205,1	1713	2,27	0,81	45,03	382,04	412,47	21,62	

День – восьмой
Неделя – вторая
Сезон осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88	227/2
Биточки рубленные из птицы (паровые)	60/30	12,2	11,8	6,7	184	0,03	0,07	0,16	28,12	11,3	0,75	135/1
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Сок фруктовый витаминизированный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	4	14	0	2,8	1/3
Итого:	525	21,68	16,67	58,3	579	0,21	0,12	4,16	65,68	36,57	5,43	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0,06	7	15,74	24,01	0,92	63
Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	1,25	143
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Какао с молоком витаминизированный	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,12	0,52	109	21,05	0,57	306
Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	50	0,75	1,65	3,45	33,5	0,01	0,02	1	27,3	19,07	1,5	29
Итого:	830	33,63	24,62	75,85	711,5	1,21	0,42	12,64	222,43	149,09	8,19	
Итого:	1355	55,31	41,29	134,15	1290,5	1,42	0,54	16,8	288,11	185,66	13,62	

День девятый
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белк и	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	195/5	7,8	9,85	33,36	258,9	0,17	0,15	0,19	130,3	62,57	1,58	192
Бутерброд с маслом и сыром	20/10/5	5	7,1	14,5	146	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68	2
Хлеб пшеничный	30	1,18	0,18	8,7	42	0,03	0,01	0	4,1	5,9	0,36	1,5
Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9	10/1
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,7	0,73	309
Итого:	505	18,98	19,63	86,26	632,9	0,31	0,41	0,42	299,17	133,89	4,9	
Обед (12-17 лет)												
Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	5	6,8	46,3	312	0,31	0,16	0	17,21	162,83	5,58	183
Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	0,3	2,3	34	90	1	405
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,7	0,73	309
Салат из капусты белокочанной и свеклы	50	0,8	3,55	2,95	47	0,01	0,04	10,9	23	8,5	0,4	44
Итого:	920	25,88	27,82	113,85	899	1,41	0,66	21,88	160,69	343,53	11,42	
Итого:	1425	44,86	47,45	200,11	1531,9	1,72	1,07	22,3	459,86	457,42	15,91	

День – десятый
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Запеканка из творога	150/50	12	20,3	43,2	475	0,1	0,43	0,56	281	42,53	1,08	239
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Какао с молоком витаминизированный	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,12	0,52	109	21,05	0,57	306
Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,5	97,5	0,04	0,02	0,02	11,845	5,55	0,42	286
Итого:	500	21,18	26,57	93,7	737,5	0,25	0,6	1,1	414,34	85,63	3,07	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,9	1,08	58
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,5	4,7	45	250	0,04	0,03	0	8,09	30,52	0,63	187
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113	0,02	0,02	1,55	9,71	11,61	0,34	80
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Компот из плодов или ягод сушеных с С- витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,7	0,73	309
Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	16	9	2,2	112
Итого:	970	22,18	16,17	123	783	1,14	0,22	19,66	139,18	135,73	7,93	
Итого:	1470	43,36	42,74	216,7	1520,5	1,39	0,82	20,76	553,52	221,36	11	